



Proyecto de Innovación Convocatoria 2016/2017

Nº de proyecto 129

Título del proyecto Entrenamiento en habilidades básicas de gestión de grupos para la mejora de la competencia transversal de hablar en público: protocolo para alumnos de posgrado de Psicología

Nombre del responsable del proyecto Cristina Larroy Garcia

Centro Facultad de Psicología

Departamento Clínica Universitaria de Psicología

Objetivos propuestos en la presentación del proyecto (Máximo 2 folios)

Los objetivos del presente proyecto han sido dos, y estaban dirigidos a poblaciones distintas.

- a) En primer lugar, se pretendía promover la mejora de determinadas competencias transversales indispensables en la carrera académica de cualquier alumno universitario. En concreto, en este proyecto se abordó la tarea/competencia de hablar en público, que ostenta un papel central en el desempeño de los alumnos en la práctica totalidad de asignaturas (sea cual sea el grado que el alumno esté cursando); y que es, sin duda, una de las destrezas básicas que los alumnos deben desarrollar para su mejor futuro profesional.

Durante el curso 2015- 2016 la Clínica Universitaria de Psicología de la UCM (CUP-UCM) puso en marcha un taller de “Miedo a hablar en público”, destinado a alumnos de la UCM que presentaran ansiedad a la hora de exponer trabajos de forma oral. El taller tuvo una importante repercusión entre los estudiantes, lo que se refleja en el elevado número de peticiones para asistir al mismo, (192 en la primera edición, que se llevó a cabo en el campus de Somosaguas). El elevado nivel de peticiones hizo que la CUP se planteara el llevar a cabo nuevas ediciones del taller, tanto en el campus de Somosaguas como en el de Moncloa, como finalmente se hizo (6 talleres en Somosaguas, 4 en Moncloa, con un total de 412 solicitudes y 109 estudiantes que recibieron el taller). Como se ha comentado, el objetivo primero de este taller era la reducción de la ansiedad o el miedo a hablar en público y se centraba, por tanto, en estrategias de control de la ansiedad; sin embargo, a lo largo de la implantación de las sucesivas ediciones, se pudo constatar el déficit de habilidades de comunicación verbal que, aunado a la ansiedad o miedo a hablar en público, mostraban un elevado porcentaje de los participantes. A raíz de esta constatación, en el proyecto actual se pretendía elaborar un taller, más largo, complejo y completo que el anterior, que incluyera, además de estrategias de control de la ansiedad, entrenamiento en técnicas específicas de comunicación y expresión oral.

- b) El segundo objetivo estaba dirigido a los alumnos del Master en Psicología General Sanitaria que cursan su asignatura de Practicas I en la CUP-UCM, y persigue la mejora de su proceso formativo, incluyendo en el mismo la excepcional oportunidad que supone la confección, planificación y ejecución de planes de psicoeducativos de salud (en este caso concreto, el diseño y ejecución del taller de Habilidades de hablar en público), siempre bajo estrecha supervisión y acompañamiento de miembros del proyecto (todos ellos vinculados de una u otra manera, a la CUP-UCM: directores, jefe de psicólogos, becarios residentes y becarios de administración, que son quienes conforman el equipo de este proyecto).

Entendíamos que la posibilidad de entrenarse para impartir este taller (cada estudiante del MPGS participará en la impartición de una edición del mismo) supone al alumno un extra formativo como terapeuta, ya que, además de las estrategias que configuren el programa del mismo, tiene que aprender, ensayar y poner en práctica estrategias de evaluación, de intervención y de manejo de grupos, que difieren, de manera importante, de las estrategias de abordaje de la terapia individual que aprende de manera regular mediante la atención de casos en la CUP-UCM.

Objetivos alcanzados

Se puede considerar que los objetivos propuestos se han alcanzado en su totalidad satisfactoriamente.

Respecto al primer objetivo (promover la tarea/competencia de hablar en público, que ostenta un papel central en el desempeño de los alumnos en la práctica totalidad de asignaturas (sea cual sea el grado que el alumno esté cursando); y que es, sin duda, una de las destrezas básicas que los alumnos deben desarrollar para su mejor futuro profesional, lo consideramos cumplido atendiendo a los criterios y resultados siguientes.

Se han impartido un total de 11 talleres, repartidos en horario de mañana y tarde y en los campus de Moncloa y Somosaguas.

Se han recibido un total de 345 solicitudes, de las cuales se ha podido atender a 111 (la pretensión inicial era que fueran admitidos entre 6 y 9 alumnos por taller, pero ante el elevado número de solicitudes se optó por ampliarlo a 10 alumnos por taller).

El número de alumnos que completaron totalmente el taller (es decir, que asistieron a todas las sesiones del mismo, completando un total de 9 horas de formación) fue de 65. Este número se ajusta a las previsiones iniciales para los talleres (6 alumnos por grupo) y supone un índice de adherencia que puede considerarse bueno, teniendo en cuenta el número de sesiones (3) de que constaba el taller y la duración de las mismas (3 horas cada una).

Respecto al segundo objetivo (la mejora del proceso formativo de los alumnos del Master en Psicología General Sanitaria, incluyendo en el mismo la excepcional oportunidad que supone la confección, planificación y ejecución de planes de psicoeducativos de salud, como es el taller de Habilidades de hablar en público, podemos considerarlo también alcanzado.

Los 11 talleres han sido impartidos por 33 alumnos del Master en Psicología General Sanitaria (3 alumnos por taller). Todos los alumnos han participado en el diseño, planificación y ejecución del taller que imparten. En la propia impartición podían jugar el rol de paciente, actuar como modelos o actuar como terapeutas. En todo momento han trabajado en estrecha colaboración con y bajo la supervisión de los residentes de la CUP-UCM.

De este modo, se cumplen con los objetivos planteados en las áreas prioritarias de la convocatoria de 2016:

a) **Establecimiento de metodologías docentes innovadoras** para mejorar el sistema de enseñanza/aprendizaje, de modo que se permite al alumno: a) adquirir conocimientos teóricos y prácticos de la realización de las actividades de los talleres; b) hacer ejercicios sobre esos contenidos (pudiendo comprobar luego si esos ejercicios están bien o mal resueltos); c) observar cómo se aplica, paso a paso, una técnica concreta de evaluación o intervención; d) aplicar él mismo la técnica, recibiendo de forma casi inmediata un feedback correctivo de su actuación; e) percibir y constatar las dificultades implícitas en la aplicación de las técnicas; y, f) formular las dudas que se suscitan acerca de aspectos variados en la selección, aplicación y valoración de las mismas, etc.

b) **Desarrollo de estrategias didácticas para el aprendizaje autónomo del alumno.** Por una parte, los alumnos que asisten a los talleres aprenden estrategias básicas que pueden emplear para desarrollar su futuro profesional de una manera adecuada. Por otra parte, los alumnos del

Master en Psicología General Sanitaria que cursan su asignatura de Practicas I en la CUP desarrollan estrategias de evaluación, de intervención y de manejo de grupos disponiendo con antelación del material que se va a impartir por lo que tienen tiempo de pensar, formular dudas y de practicar dichas habilidades, recibiendo feedback inmediato por parte de sus supervisores.

c) **Actuaciones para fomentar la participación activa del estudiante en la construcción del conocimiento:** el alumno tiene la oportunidad de participar activamente mediante la puesta en práctica, en vivo, de muchas de las técnicas explicadas.

Los resultados detallados acerca de las características sociodemográficas de la muestra de alumnos participantes en los talleres se recogen en el anexo 1.

Los resultados acerca de la eficacia del taller (para el alumnado que lo recibió) son los siguientes:

- a) **Aumenta la percepción de sus habilidades para hablar en público**, de acuerdo con las puntuaciones obtenidas en el *Cuestionario de Confianza para hablar en público*. No sólo se ha reducido significativamente la puntuación media del grupo (a menor puntuación, mayor confianza), sino que también se han reducido las puntuaciones máximas (de 72 a 38). Hay que indicar que la desviación típica, muy alta en el pre (12,34) disminuyó también en el post (3,51).
- b) **No se logran cambios significativos en la puntuación del HAD-A** entre los momentos pre y post. Esto puede deberse a que el instrumento evalúa ansiedad general, mientras que la situación de hablar en público es una situación específica.
- c) **Aumentan las habilidades de comunicación de los sujetos, evaluadas a través del registro de observación conductual**. Se observa una diferencia significativa entre las medidas pre y post, que constata la adquisición y mejora de las habilidades de comunicación por parte de los participantes al taller.
- d) **En cuanto a la satisfacción con el curso recibido**, los participantes la evalúan con un 4,25/5 (rango 4-5). El 80% de ellos lo recomendaría a un amigo, aunque señalan que la duración del taller les ha parecido corta.

Los resultados respecto a los alumnos del Master que han impartido el taller son los siguientes:

- a) Califican con 4,3/5 (rango 4-5). la pregunta: **¿Le ha resultado útil para su formación?**
- b) Califican con 4,3/5 (rango 4-5). la pregunta **¿Considera que ha mejorado sus habilidades en el manejo de grupos?**
- c) **En cuanto a la satisfacción con el curso recibido**, los participantes la evalúan con un 4/5.

Como conclusión, puede señalarse que se observa una gran mejora en las habilidades de oratoria de los participantes tras el taller y que la satisfacción con este, tanto de los participantes como de los alumnos MPGS que lo impartieron es alta.

Metodología

El proyecto tenía dos objetivos, la formación a los estudiantes para mejorar las habilidades de comunicación en público y ofrecer una formación extra a los alumnos del Master en Psicología General Sanitaria. Por lo tanto el plan de trabajo se dividió en dos bloques:

- **Formación y entrenamiento a los alumnos del Master en Psicología General Sanitaria (MPGS) como docentes:**

1. Revisión y puesta al día de la documentación necesaria para la preparación del material teórico.
2. Elaboración del material teórico que sirve como punto de apoyo para que los alumnos del MPGS preparen el taller.
3. Impartición de un taller sobre las habilidades para el manejo de grupos y la docencia.
4. Tutorización, asesoramiento y seguimiento del plan de trabajo de los alumnos: el objetivo fundamental es crear un espacio donde los alumnos puedan aprender a diseñar, planificar y elaborar un taller.
5. Acompañamiento y guía durante la impartición de las sesiones del taller: los tutores acompañan a los alumnos durante la impartición del taller para orientar, resolver dudas y dar feedback de las estrategias utilizadas
6. Diseño y análisis de cuestionarios de evaluación de las atenciones prestadas a los alumnos.

- ❖ **Taller de habilidades para hablar en público.**

1. Publicitación del taller: a través de carteles, de redes sociales y por la página web de la CUP
2. Diseño del cuestionario de solicitud a través de Google Drive y creación de una línea de comunicación, vía email, para resolver las dudas de los interesados por el taller.
3. Coordinación con la Casa del Estudiante para las reservas de aula en Campus Moncloa
4. Contacto y confirmación de la asistencia al taller de los interesados
5. Diseño y elaboración del contenido del taller: durante las dos semanas anteriores, los alumnos del MPGSE planifican y elaboran los contenidos y las dinámicas que utilizarán, siguiendo una guía con los objetivos y las líneas generales del taller y el material teórico previamente elaborado, bajo la supervisión y ayuda de los tutores encargados.

En el anexo I se recoge el guion y las técnicas programadas para cada sesión.

7. Impartición del taller: los alumnos del MPGS imparten el taller junto con uno de los tutores. El taller consta de tres sesiones de tres horas cada una; las sesiones se espacian un día para que los participantes tengan tiempo de entrenar las habilidades aprendidas
8. Evaluación a través de los cuestionarios *HAD-A* y *Cuestionario de Confianza para hablar en público* de las dificultades de los participantes para hablar en público antes y al terminar el taller. Asimismo, se diseñó un Registro de Observación Conductual que completaban los supervisores, previamente entrenados, sobre conductas específicas (temblor de la voz, movimiento manos, etc.). El objetivo de la evaluación será tener una medida fiable de la eficacia del taller, y recoger datos para investigaciones futuras
9. Análisis e interpretación de los datos..
10. Diseño y análisis de cuestionarios de evaluación de las atenciones prestadas a los participantes.
11. Revisión de los resultados del taller y programación de cambios.

Metodología de aprendizaje:

- Utilización de material didáctico para la presentación de los conceptos y principios básicos que se pretende enseñar.
- Dinámicas de grupo para fomentar la reflexión e integración de los conceptos.
- Entrenamiento y práctica de las habilidades aprendidas.

Recursos humanos

El proyecto se ha desarrollado contando con la participación de:

a) Equipo directivo de la CUP-UCM y jefe de Psicólogos: tanto los directores (general, asistencial, de investigación y docencia) como el jefe de psicólogos han participado activamente en la realización del proyecto, desde la elaboración de la solicitud y la memoria final, hasta la finalización del mismo, prestando su ayuda en:

- ❖ la elaboración de los materiales de guía y apoyo a los alumnos del Master,
- ❖ la tutorización, acompañamiento y guía a los alumnos del MPGS en la elaboración del taller.
- ❖ la tutorización, acompañamiento y guía a los alumnos del MPGS en la impartición del taller.
- ❖ la corrección y análisis de datos.

b) Equipo de becarios residentes de la CUP-UCM: además de la participación en las tareas anteriormente relacionadas, los residentes se han ocupado de las siguientes:

- ❖ Tareas de publicitación del taller: realización de carteles, difusión en redes sociales, página web y facultades
- ❖ Organización de aspectos logísticos: búsqueda de espacios para la impartición del taller en los campus de Moncloa y Somosaguas, reparto de fechas, grupos y supervisores, etc...
- ❖ Contactar con los asistentes del taller, hacer las listas de asistencia y responder a los emails de los asistentes.
- ❖ Preparación e impartición de sendos talleres, destinados a los alumnos del master y dirigidos a potenciar sus habilidades de manejo de grupos y de transmisión de la información
- ❖ Supervisión y evaluación de las habilidades de los alumnos del master en las habilidades y competencias anteriormente mencionadas
- ❖ Acompañamiento, ayuda, supervisión y feedback a los alumnos del master en la impartición del taller de habilidades de comunicación.
- ❖ Recolección y corrección de los datos

c) Equipo de alumnos del master en Psicología General Sanitaria: los 33 alumnos que han participado en la impartición de los 11 talleres, además de colaborar (bajo la supervisión de los directores y de las residentes becaros) en la elaboración del material del taller, han sido los encargados directos de:

- ❖ la impartición del taller, incluyendo tanto los contenidos teóricos y prácticos como las dinámicas de participación
- ❖ de la revisión del cumplimiento de las tareas intersesiones,
- ❖ de las tareas de modelado
- ❖ de la recogida de los datos para su posterior evaluación

Desarrollo de las actividades

Durante los meses de junio, julio y primera quincena de septiembre de 2016, se desarrollaron las primeras fases del proyecto (aquellas que no implicaban la participación de alumnos del master):

1. Revisión y puesta al día de la documentación necesaria para la preparación del material teórico.
2. Elaboración del material teórico que sirve como punto de apoyo para que los alumnos del MPGS preparen el taller.
3. La preparación de un taller sobre las habilidades para el manejo de grupos y la docencia.
4. Búsqueda de espacios para la impartición de los talleres en los Campus de Moncloa y Somosaguas.
5. Asignación a los becarios residentes de los grupos a los que debían supervisar.
6. Primera labor de difusión de los talleres

A partir de la segunda quincena, cada uno de los talleres se realizaba siguiendo el cronograma siguiente:

Cronograma:

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Publicitación del taller						
Elaboración de los materiales del taller.						
Tutorización y seguimiento del plan de trabajo de los alumnos						
Coordinación de la logística.						
Impartición del taller.						
Revisión cuestionarios de evaluación.						

Cada grupo de alumnos del Master tenía que elaborar su propio material y diseñar sus dinámicas de grupo, partiendo del material guía que se les había proporcionado y bajo la supervisión del residente responsable del grupo (quien, a su vez, contaba con la ayuda de los directores y del jefe de psicólogos).

Cada grupo de alumnos del master recibía un taller para implementar sus habilidades docentes y de manejo de grupos.

Asimismo, cada grupo de alumnos del master recibía entrenamiento específico para trabajar cada una de las tareas que implicaba la participación del taller (desde la impartición de material teórico, hasta el trabajo de modelado, correctivo, etc.). Cada alumno desarrollaba principalmente una de las tareas en una de las sesiones, de modo que todos debían entrenarse en y asumir cada uno de los roles.

El primer grupo de master comenzó su entrenamiento a mediados de septiembre, de modo que el primer taller pudo comenzar a impartirse el 26 de septiembre (el primer día del curso) y el último taller se ha impartido entre el 27 de abril y el 4 de mayo.

Los talleres se han impartido en horario de mañana (5) y tarde (6) y todos, excepto el primer turno, se han impartido en el campus de Somosaguas, por la dificultad de encontrar espacios en Moncloa y porque los alumnos del master debían acudir a las clases que recibían en el mismo inmediatamente después de los talleres (la impartición en Moncloa suponía no llegar a tiempo a las clases del master, por lo que se optó impartir el taller únicamente en Somosaguas, ya que el número de participantes era elevado).

Como se ha comentado en el apartado de Metodología, la impartición de cada taller suponía tres sesiones de tres horas cada una; las sesiones se espaciaban un día para que los participantes tuvieran tiempo de entrenar las habilidades aprendidas. Cada sesión se componía de:

1. Revisión de los ejercicios de la sesión anterior.
2. Introducción teórica de las técnicas.
3. Dinámicas de grupo para interiorizar los contenidos.
4. Entrenamiento y práctica de las técnicas.
5. Resumen de lo aprendido.
6. Explicación de los ejercicios que deberán hacer en casa los participantes.

Las características del taller fueron las siguientes:

- Duración: 9 horas repartidas en tres sesiones.
- Participantes: estudiantes universitarios de la UCM. El tamaño de los grupos era de entre 6 y 15 personas para fomentar el carácter dinámico y participativo del taller.

La metodología de aprendizaje se basó en:

- Utilización de material didáctico para la presentación de los conceptos y principios básicos que se pretende enseñar.
- Dinámicas de grupo para fomentar la reflexión e integración de los conceptos.
- Entrenamiento y práctica de las habilidades aprendidas.

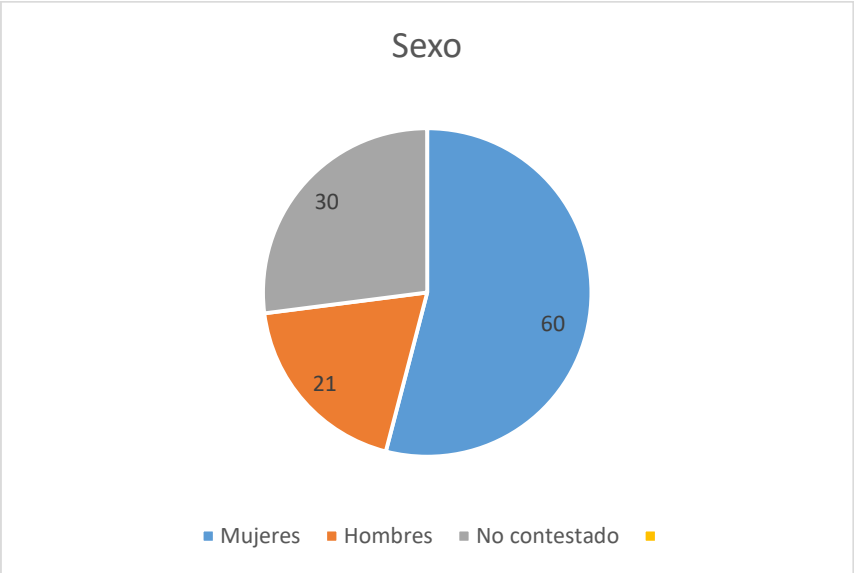
Se llevaron a cabo varias reuniones de coordinación, al iniciar el proyecto y al finalizar para valorar los resultados de los talleres. Además durante las semanas de diseño, planificación, elaboración e impartición de cada taller, el equipo de se reunía una vez a la semana para evaluar los progresos y las posibles dificultades.

ANEXO 1

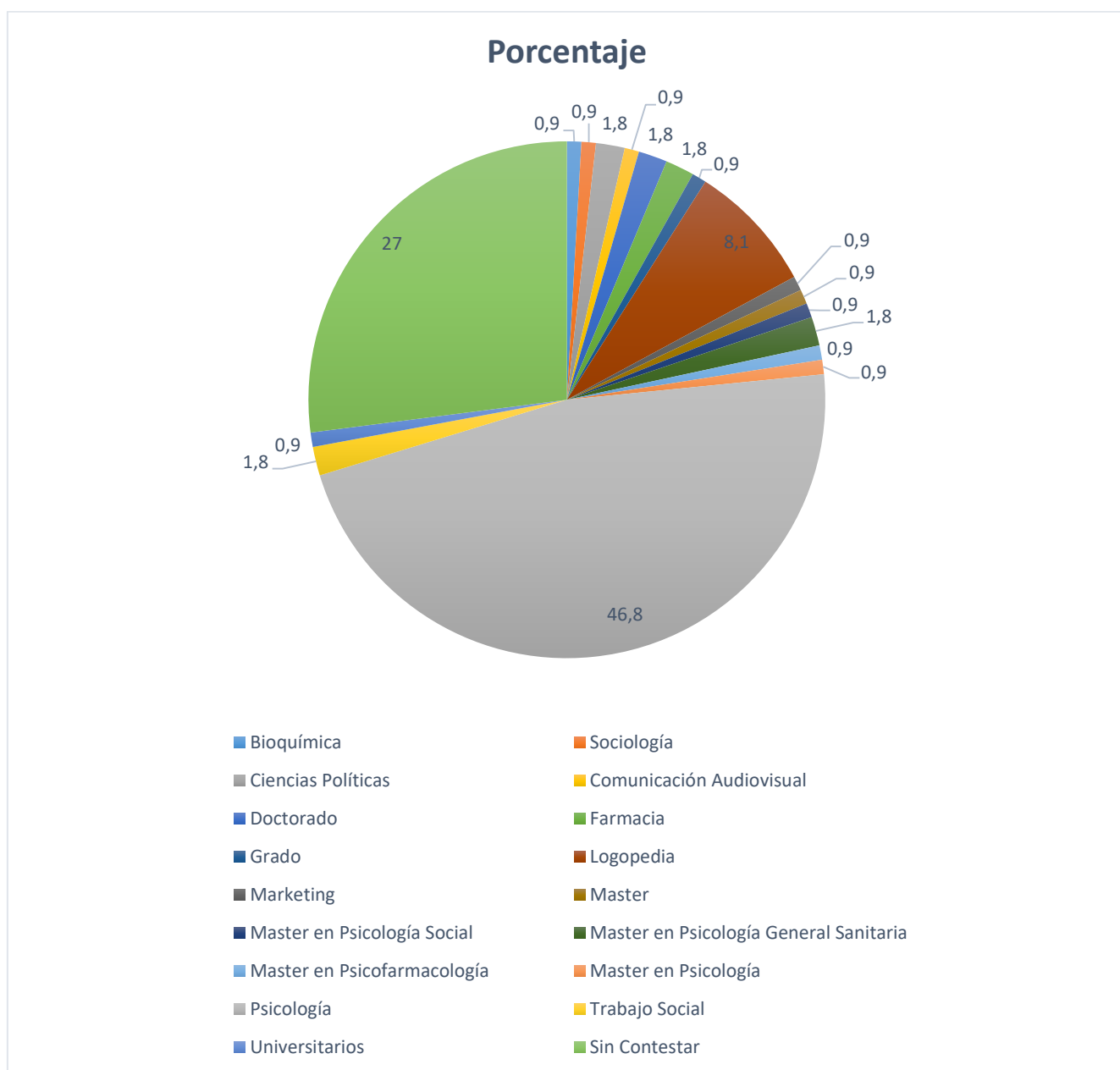
Datos descriptivos de la muestra:

Al taller asistieron 111 usuarios. Lo completaron 65

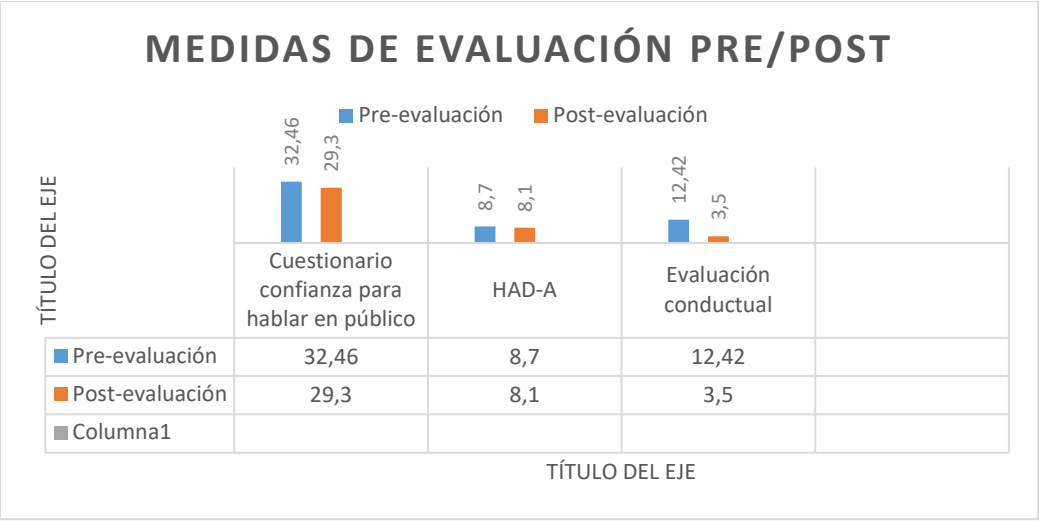
❖ **Sexo:**



❖ Datos de los **estudios universitarios** que cursaban los usuarios:



❖ **Medidas de evaluación pre/post:**



A menor puntuación mayor confianza para hablar en público, menor ansiedad y mayor habilidad para hablar en público.